

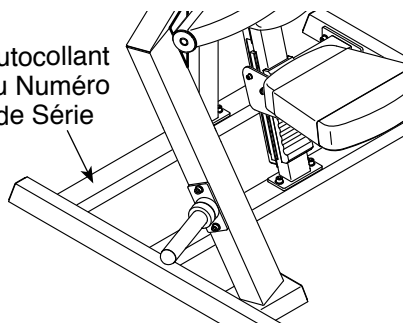
FREEMOTION[®] Chest Press

N°. du Modèle F300.0

N°. de Série _____

Écrivez le numéro de série sur la ligne ci-dessus pour référence.

Autocollant
du Numéro
de Série



QUESTIONS ?

Si vous avez des questions ou si des pièces sont endommagées ou manquantes, veuillez vous reporter à la section COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE en dernière page de ce manuel.

ATTENTION

Lisez toutes les précautions et les instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Gardez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

MANUEL DE L'UTILISATEUR

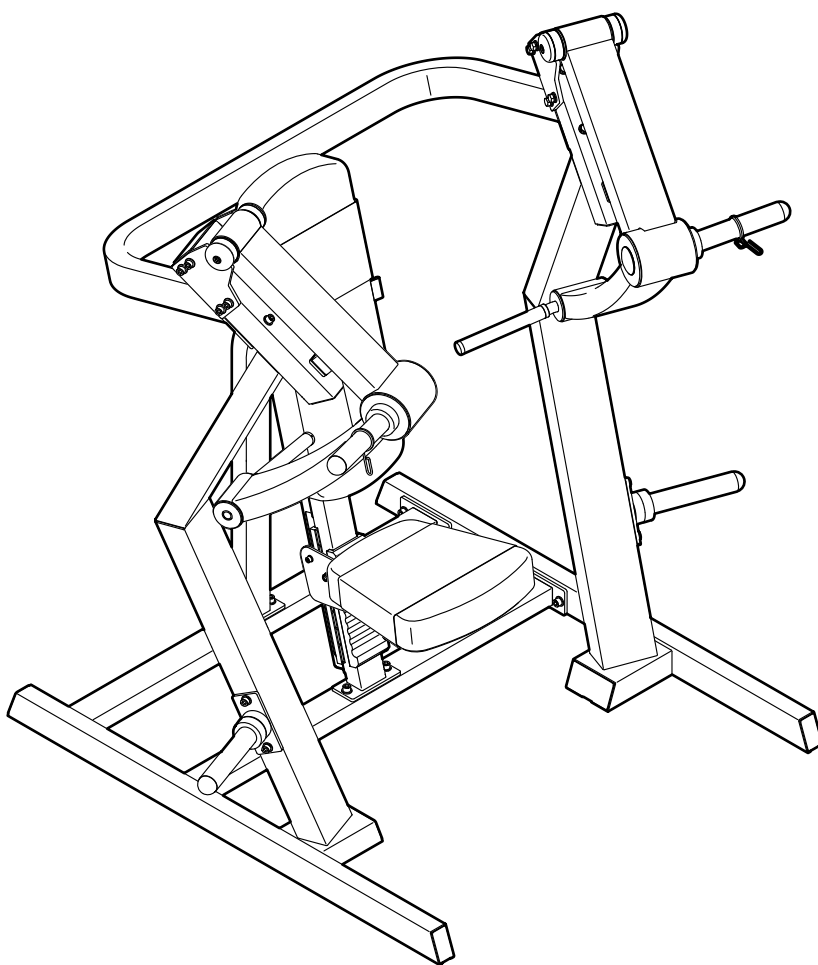
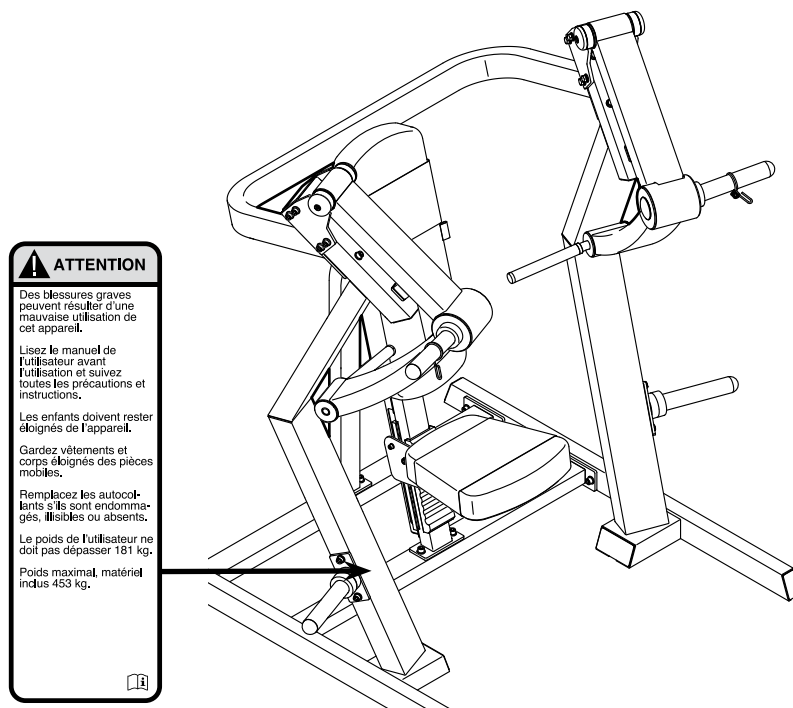


TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	4
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.....	5
ASSEMBLAGE	6
RÉGLAGES.....	11
ENTRETIEN ET PROBLÈMES.....	12
LISTE DES PIÈCES	14
SCHÉMA DÉTAILLÉ	15
COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE	Dernière Page
GARANTIE LIMITÉE	Dernière Page

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

L'autocollant d'avertissement illustré ci-contre est inclus avec cet appareil. Collez l'autocollant d'avertissement sur l'avertissement en anglais à l'endroit indiqué. Ce schéma indique l'emplacement de l'autocollant d'avertissement. **Si l'autocollant est manquant ou illisible, référez-vous à la page de couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : l'autocollant n'est peut-être pas illustré à l'échelle.



PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : pour réduire les risques de blessures graves, lisez toutes les instructions et les précautions importantes contenues dans ce manuel, ainsi que tous les avertissements sur l'appareil de musculation, avant d'utiliser l'appareil. FreeMotion Fitness décline toute responsabilité pour les blessures ou les dommages matériels résultant de l'utilisation de cet appareil.

1. Il incombe au propriétaire de veiller à ce que tous les utilisateurs de l'appareil de musculation soient correctement informés de toutes les précautions, qu'ils aient lu et compris toutes les étiquettes d'avertissement et de mise en garde, et qu'ils soient informés de l'utilisation appropriée de l'appareil.
2. Il devrait être demandé à tous les utilisateurs de l'appareil de musculation de rapporter immédiatement au personnel de l'établissement toute blessure ou toute irrégularité de l'appareil.
3. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans et celles ayant eu des problèmes de santé.
4. N'utilisez l'appareil de musculation que de la manière décrite dans ce manuel.
5. N'utilisez l'appareil de musculation que sur une surface plane. Installez un petit tapis sous l'appareil de musculation pour protéger le revêtement du sol.
6. Il incombe au propriétaire de veiller à ce que l'espace autour de l'appareil de musculation suffise aux exercices prévus.
7. L'appareil de musculation doit être ancré au sol à l'aide des orifices d'ancrage pour maximiser la stabilité lorsque cela est nécessaire ou possible.
8. Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux de compagnie à l'écart de l'appareil de musculation en tout temps.
9. L'appareil de musculation est conçu pour soutenir un utilisateur dont le poids n'excède pas 181 kg.
10. Ne déposez pas un poids (non compris) totalisant de plus de 82 kg sur chaque bras. Installez toujours un poids équivalent sur chaque bras. Attachez toujours les plaques de poids à l'aide des pinces de poids.
11. Portez toujours des chaussures sport pour protéger vos pieds lors de l'exercice.
12. N'approchez ni vos mains, ni vos pieds des pièces mobiles. Ne vous appuyez pas contre l'appareil de musculation et n'y posez pas les mains pendant qu'il est utilisé.
13. L'exercice surmené peut entraîner de graves blessures ou la mort. Si vous vous sentez mal ou vous éprouvez de la douleur, cessez immédiatement l'exercice et détendez-vous.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi l'appareil de musculation de FREEMOTION® CHEST PRESS (développé pour bras). Grâce à la liberté de mouvement, vous pouvez solliciter les groupes de muscles de votre corps comme vous le faites naturellement afin de vous entraîner de manière plus précise et efficace.

Pour votre bénéfice, lisez attentivement ce manuel avant d'utiliser l'appareil de musculation. Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, référez-vous au dos du manuel pour contacter notre Service à

la Clientèle. Pour nous permettre de mieux vous aider, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page de couverture du manuel.

Avant de passer à l'assemblage, veuillez étudier le schéma ci-dessous et vous familiariser avec les pièces de l'appareil.

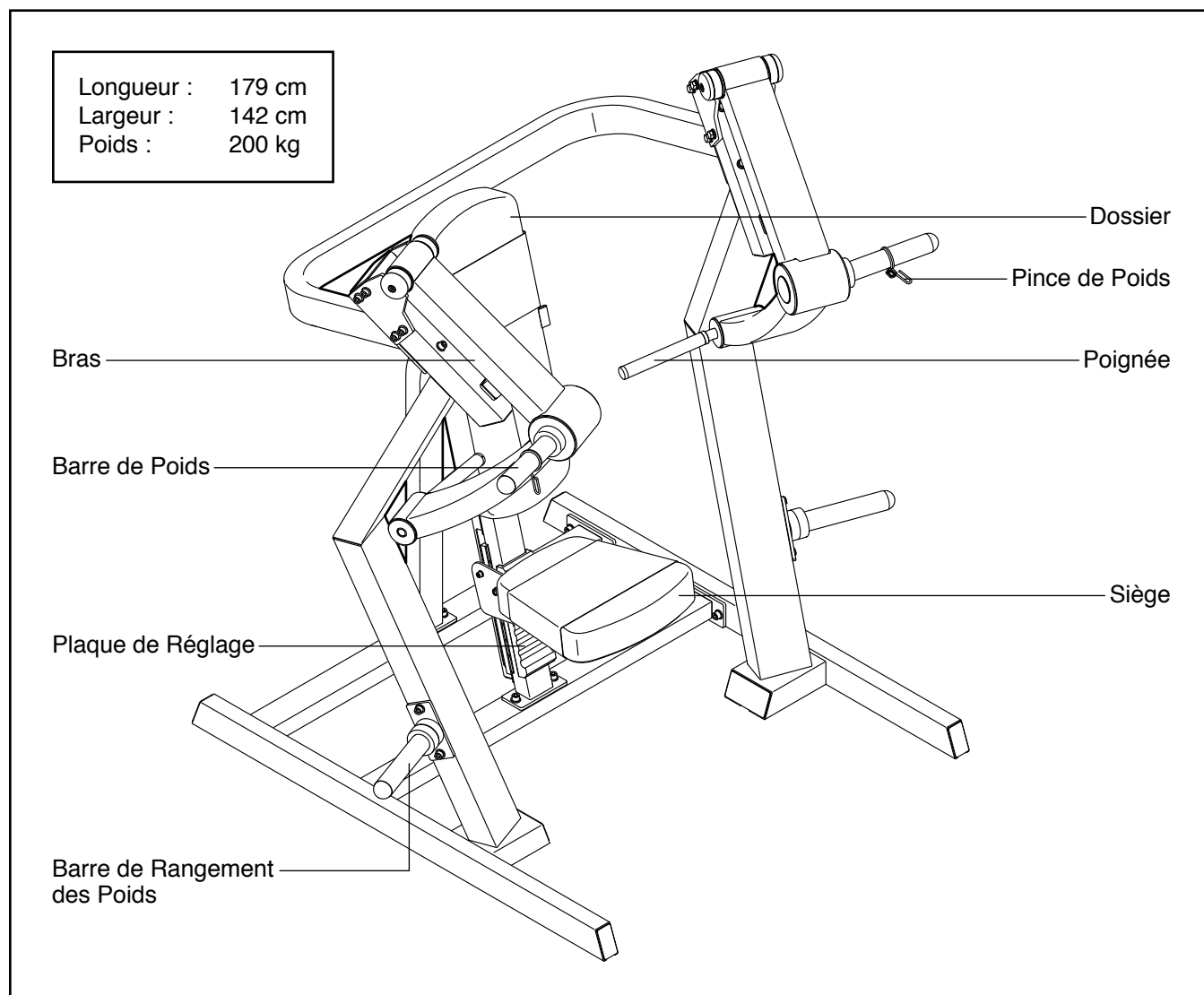
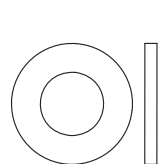
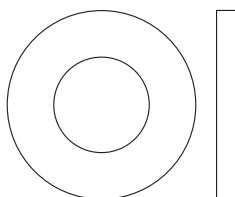


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

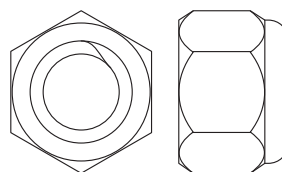
Référez-vous aux schémas ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses à côté de chaque schéma fait référence au numéro de la pièce sur la LISTE DES PIÈCES, vers la fin de ce manuel. Le nombre après les parenthèses est la quantité nécessaire à l'assemblage. **Remarque : si une pièce n'est pas dans le sac des pièces, vérifiez qu'elle n'est pas pré-assemblée. Des pièces de rechange peuvent être incluses.**



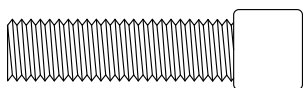
Rondelle M8
(44)–8



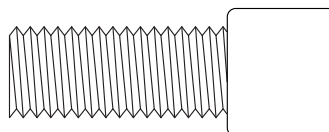
Rondelle M12
(41)–50



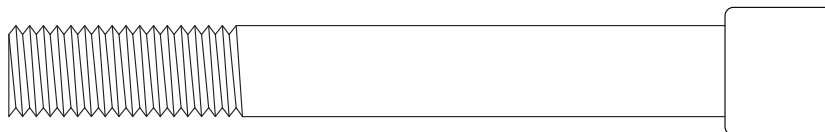
Écrou de Verrouillage
M12 (33)–8



Vis M8 x 30mm
(34)–8



Vis M12 x 30mm (32)–34



Boulon M12 x 95mm (48)–8

ASSEMBLAGE

- L'assemblage requiert la participation de deux personnes.
- Étant donné son poids et sa taille, assemblez l'appareil de musculation à l'endroit où il sera utilisé. Veillez à ce qu'il y ait assez d'espace libre autour de l'appareil de musculation.
- Disposez toutes les pièces dans un espace dégagé et retirez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant la fin de l'assemblage.
- Pour faciliter l'identification des petites pièces, reportez-vous à page 5.

- Les pièces côté gauche portent l'indication « L » ou « Left », et les pièces côté droit l'indication « R » ou « Right ».

- Les outils suivants (non compris) sont nécessaires à l'assemblage :

une clé à molette

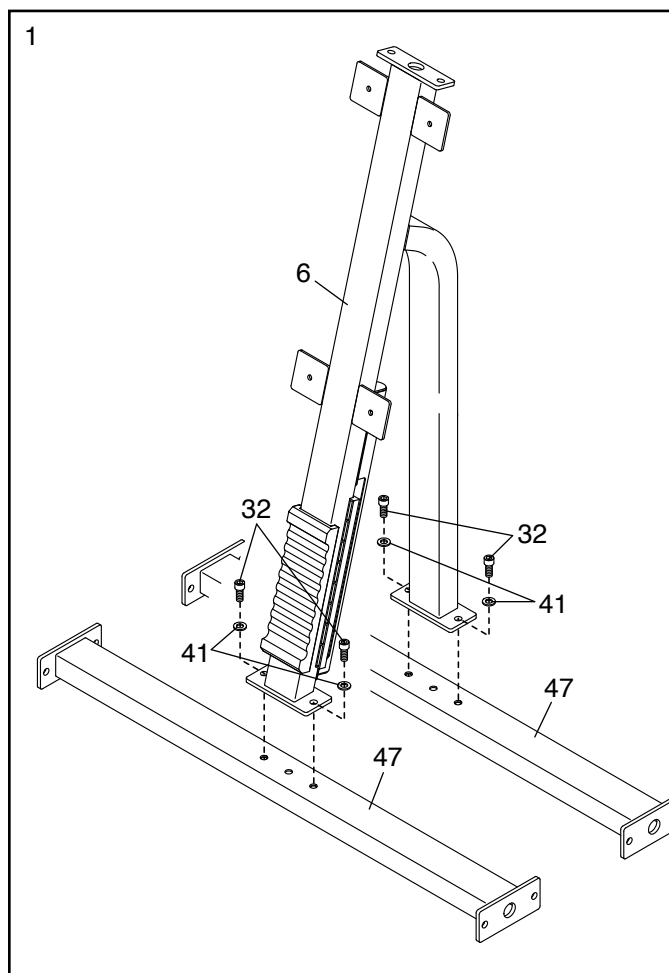


un jeu de clés métriques hexagonales



Un jeu de clés peut faciliter l'assemblage. Pour éviter d'abîmer les pièces, n'utilisez aucun outil à commande mécanique.

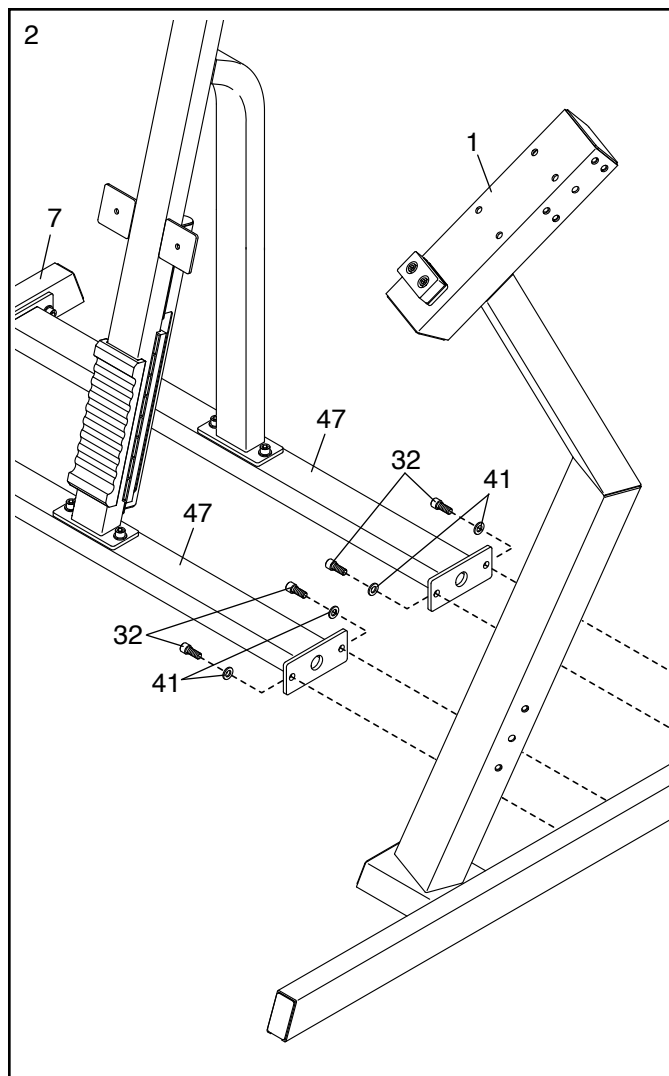
1. Attachez le Cadre Principal (6) aux deux Bases (47) à l'aide de quatre Vis M12 x 30mm (32) et quatre Rondelles M12 (41) ; **ne serrez pas les Vis à ce moment.**



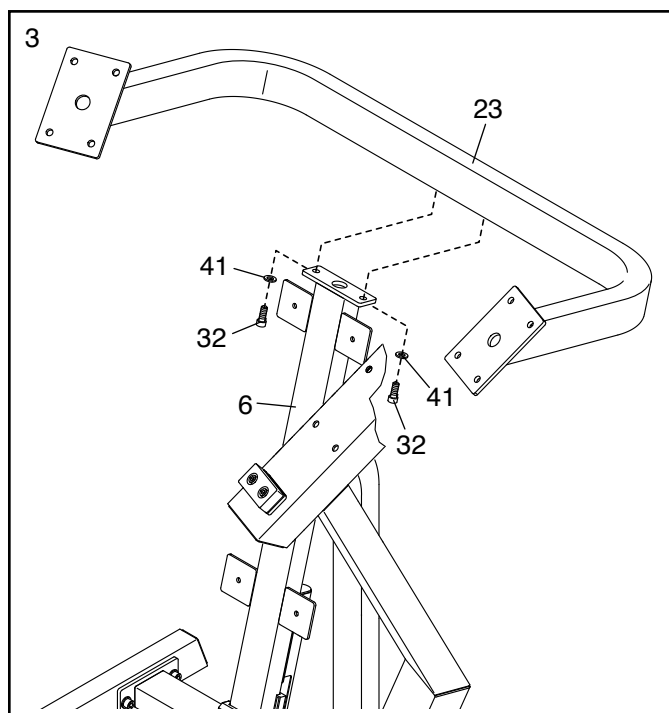
2. Identifiez le Montant Gauche (1) et orientez-le tel qu'illustré.

Attachez le Montant Gauche (1) aux Bases (47) à l'aide de quatre Vis M12 x 30mm (32) et quatre Rondelles M12 (41) ; **ne serrez pas les Vis à ce moment.**

Attachez le Montant Droit (7) aux Bases (47) de la même manière.



3. Attachez le Cadre Arrière (23) au Cadre Principal (6) à l'aide de deux Vis M12 x 30mm (32) et deux Rondelles M12 (41) ; **ne serrez pas les Vis à ce moment.**

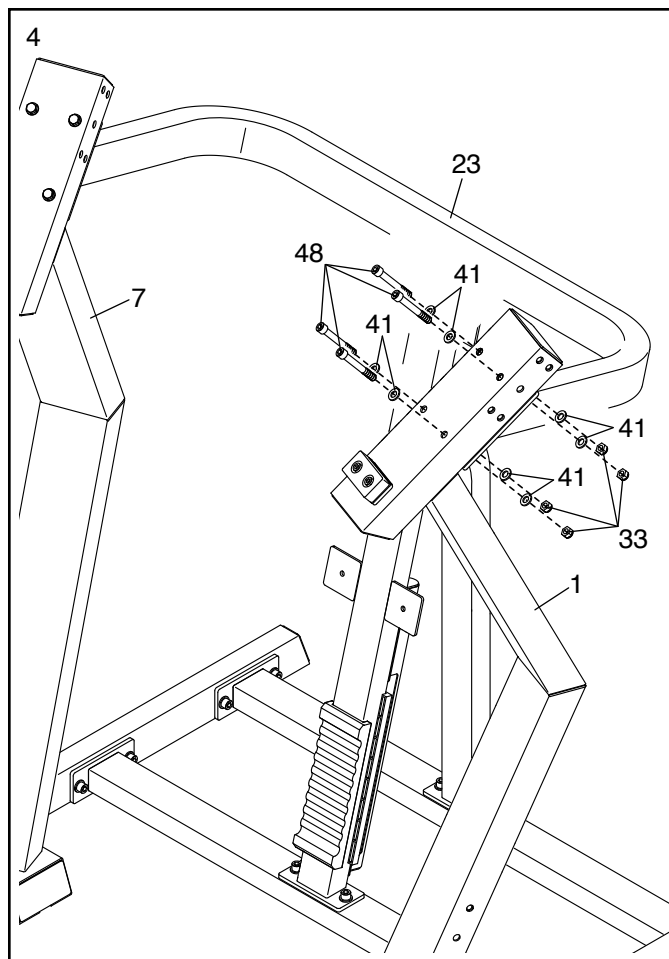


4. Attachez le Cadre Arrière (23) au Montant Gauche (1) à l'aide de quatre Boulons M12 x 95mm (48), huit Rondelles M12 et quatre Écrous de Verrouillage M12 (33) ; **ne serrez pas les Écrous à ce moment.**

Attachez le Cadre Arrière (23) au Montant Droit (7) de la même manière.

Serrez les huit Écrous de Verrouillage M12 (33).

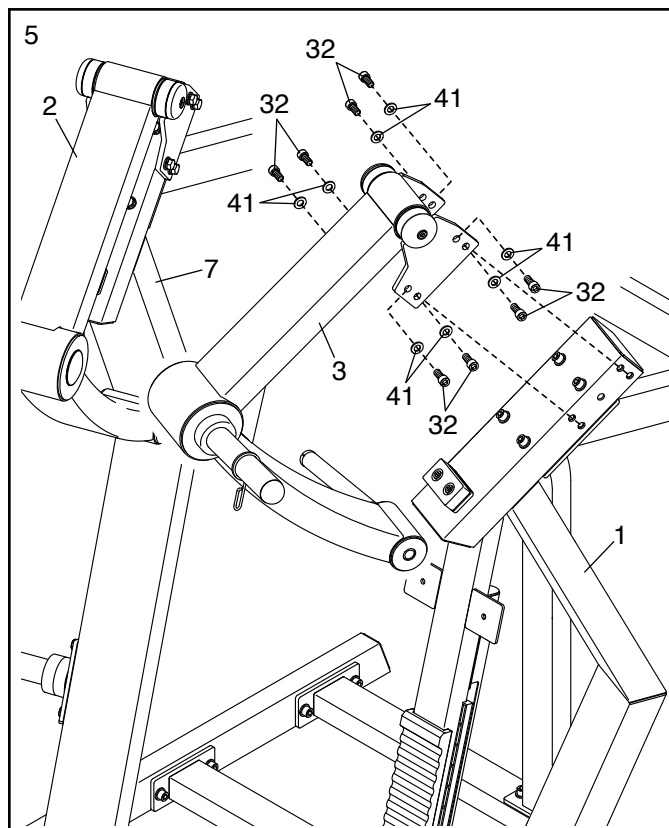
Reportez-vous aux étapes 1 à 3. Serrez toutes les Vis M12 x 30mm (32).



5. Identifiez le Bras Gauche (3) et orientez-le tel qu'illustré.

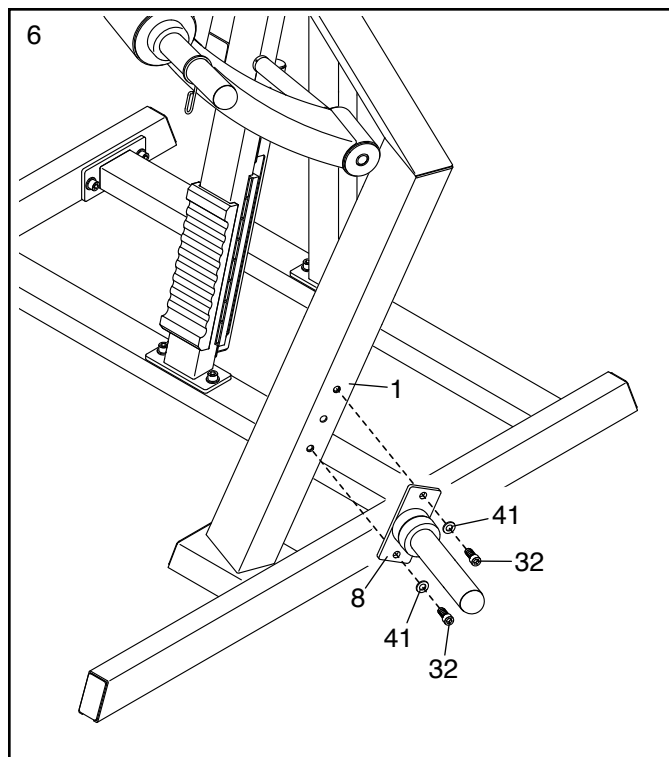
Attachez le Bras Gauche (3) au Montant Gauche (1) à l'aide de huit Vis M12 x 30mm (32) et huit Rondelles M12 (41).

Attachez le Bras Droit (2) au Montant Droit (7) de la même manière.



6. Attachez une Barre de Rangement de Poids (8) au Montant Gauche (1) à l'aide de deux Vis M12 x 30mm (32) et deux Rondelles M12 (41).

Répétez cette étape de l'autre côté de l'appareil de musculation.

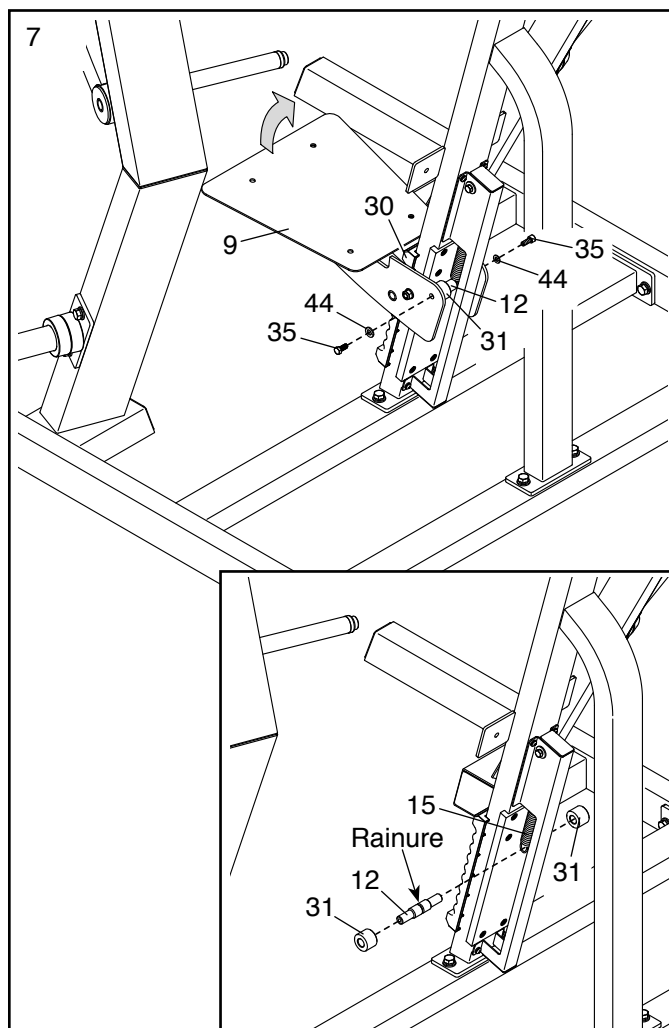


7. Retirez les deux Vis M8 x 20mm (35), les deux Rondelles M8 (44), l'Axe du Ressort (12), et les deux Rouleaux (31) (un seul est illustré) du Cadre du Siège (9).

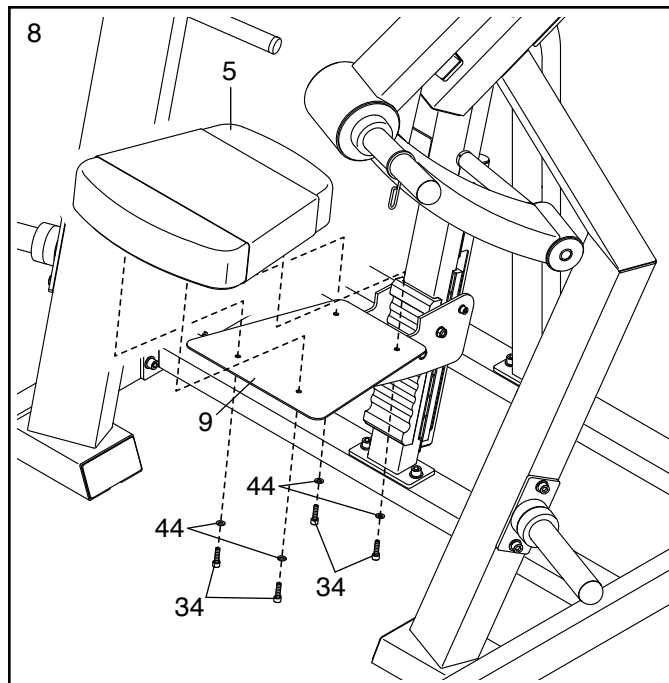
Reportez-vous au schéma encadré.

Introduisez l'Axe du Ressort (12) dans l'extrémité inférieure du Ressort (15) ; **le crochet du Ressort doit loger dans la rainure de l'Axe du Ressort.** Ensuite, enfoncez un Rouleau (31) sur chaque côté de l'Axe du Ressort.

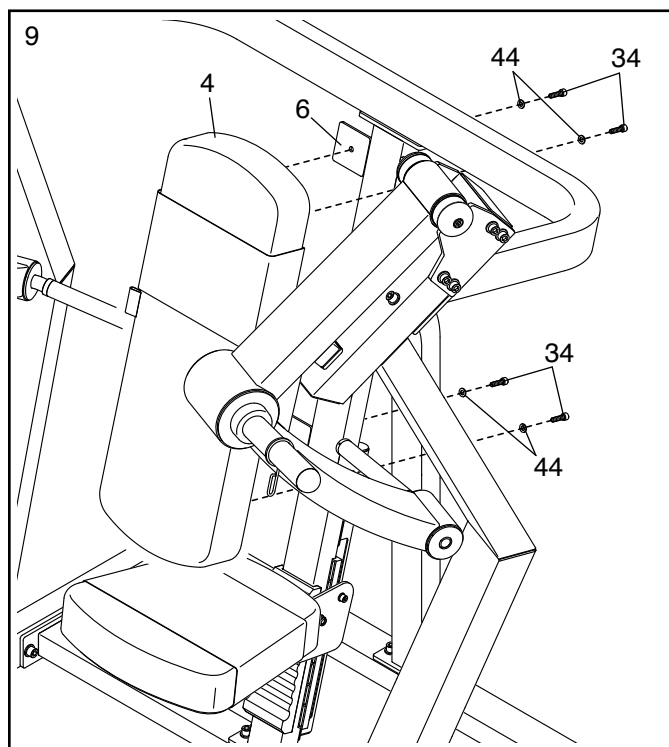
Faites ensuite basculer vers le haut l'avant du Cadre du Siège (9) et rabattez-le sur la Plaque de Réglage (30) tel qu'illustré. Puis, attachez le Cadre du Siège à l'Axe du Ressort (12) à l'aide des deux Vis M8 x 20mm (35) et des deux Rondelles M8 (44).



8. Attachez le Siège (5) au Cadre du Siège (9) à l'aide de quatre Vis M8 x 30mm (34) et quatre Rondelles M8 (44).



9. Attachez le Dossier (4) au Cadre Principal (6) à l'aide de quatre Vis M8 x 30mm (34) et quatre Rondelles M8 (44).



10. **Veillez à ce que toutes les pièces de l'appareil de musculation soient correctement serrées.** Pour protéger le revêtement du sol, placez un petit tapis sous l'appareil de musculation.

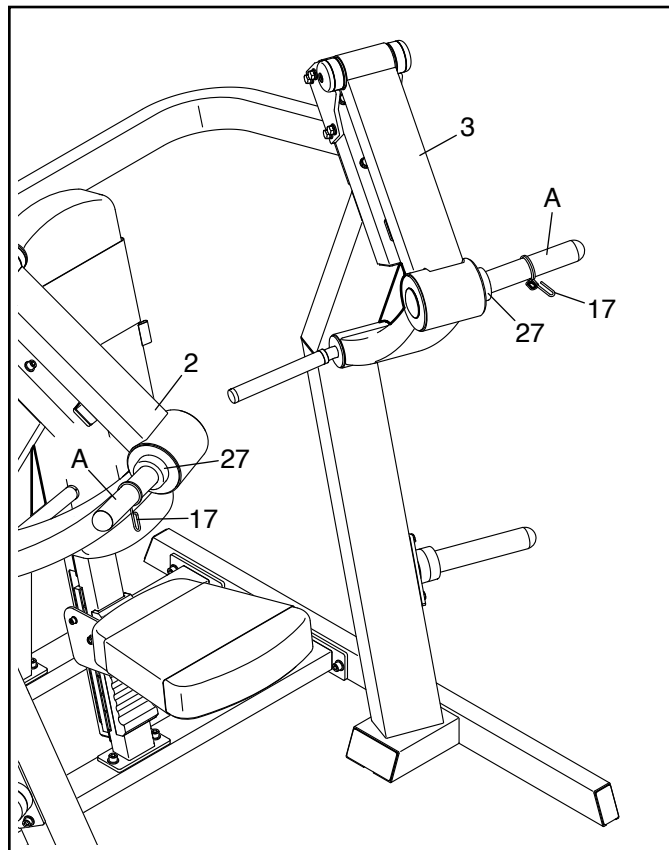
RÉGLAGES

Cette section explique comment régler l'appareil de musculation. Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées chaque fois que l'appareil de musculation est utilisé. Remplacez immédiatement toute pièce usée.

AJOUT DE POIDS

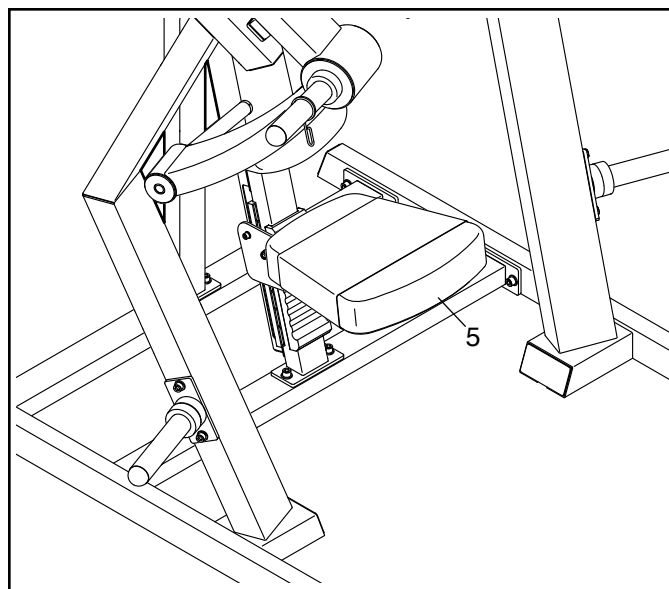
Installez un poids (non compris) équivalent sur les barres de poids (A) des Bras Droit et Gauche (2, 3). Veillez à pousser les plaques de poids tout contre les Butées de Poids (27). **Bloquez les plaques de poids à l'aide des Pincettes de Poids (17).**

⚠ ATTENTION : n'installez pas plus de 82 kg de poids (non compris) sur chaque Bras (2, 3). Installez toujours un poids équivalent sur chaque bras. Bloquez toujours les plaques de poids à l'aide des Pincettes de Poids (17).



RÉGLAGE DU SIÈGE

Pour régler la hauteur du Siège (5), soulevez l'avant du Siège, élevez-le ou abaissez-le à la position voulue et rabattez ensuite l'avant du Siège. **Veillez à ce que le Siège soit fermement immobilisé.**



ENTRETIEN ET PROBLÈMES

Pour une performance optimale de l'appareil de musculation et pour réduire les risques de blessures, l'entretien préventif doit être effectué régulièrement. Informez tout le personnel des procédures d'entretien décrites dans cette section. Le personnel doit aussi tenir un registre d'entretien et faire état de tout accident. Pour préserver la couverture de la garantie de l'appareil de musculation, utilisez uniquement des pièces FREEMOTION pour toute réparation ou remplacement de pièces. Si vous avez des questions ou des problèmes, référez-vous à la section COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE au dos du manuel.

Entretien quotidien

Nettoyage Général

Nettoyez l'appareil de musculation avec un chiffon doux, un peu d'eau tiède et du savon doux. Si nécessaire, utilisez une brosse à poils souples avec de l'eau savonneuse.

Ensuite, rincez l'appareil de musculation en utilisant un chiffon doux et de l'eau propre, puis séchez-le complètement.

Taches Rebelles

Vaporisez un produit de nettoyage ménager non abrasif sur la tache. Frottez la tache doucement, puis laissez le produit agir pendant quelques minutes.

Ensuite, rincez l'appareil de musculation à l'aide d'un chiffon doux et de l'eau propre, puis séchez-le complètement.

Si nécessaire, répétez ces étapes en utilisant une brosse à poils doux.

Autre Méthode pour les Taches Rebelles

Frottez doucement la tache avec un chiffon doux et de l'alcool à brûler.

Ensuite, rincez l'appareil de musculation en utilisant un chiffon doux et de l'eau propre, puis séchez-le complètement.

ATTENTION : suivez les instructions et les consignes de sécurité du fabricant de chaque produit de nettoyage utilisé. FreeMotion Fitness et ses distributeurs

ne peuvent être tenus responsables des blessures ou des dommages résultant de l'utilisation ou de la mauvaise utilisation des produits de nettoyage.

IMPORTANT : avant d'utiliser un produit de nettoyage, appliquez-en un peu sur une zone moins visible de l'appareil pour vous assurer que le produit n'endommage pas le matériau. N'utilisez pas de produits abrasifs, de nettoyeurs puissants, ni de dissolvants tels que les diluants de peinture, le kérosène, l'essence, ou des produits similaires. Ces substances risquent de rayer l'appareil de musculation, d'endommager les pièces en plastique et les autocollants, ou causer d'autres dommages.

ENTRETIEN HEBDOMADAIRE

Quincaillerie

Vérifiez tous les écrous, boulons et vis et resserrez-les si nécessaire. **IMPORTANT** : tous les coussins sont composés de supports en contreplaqué compact munis d'écrous encastrés qui sont utilisés pour fixer les coussins sur l'appareil de musculation. Comme les écrous encastrés sont retenus par le contreplaqué, ils ne résistent pas aux mêmes forces de serrage que les écrous ordinaires. Quand vous serrez les boulons ou les vis permettant de fixer un coussin, tournez-les uniquement jusqu'à ce qu'ils soient bien serrés et que le coussin ne bouge plus. Un serrage excessif peut arracher les écrous encastrés du contreplaqué et rendre impossible tout démontage futur du coussin.

ENTRETIEN MENSUEL

Poignées

Vérifiez les poignées et remplacez-les si nécessaire.

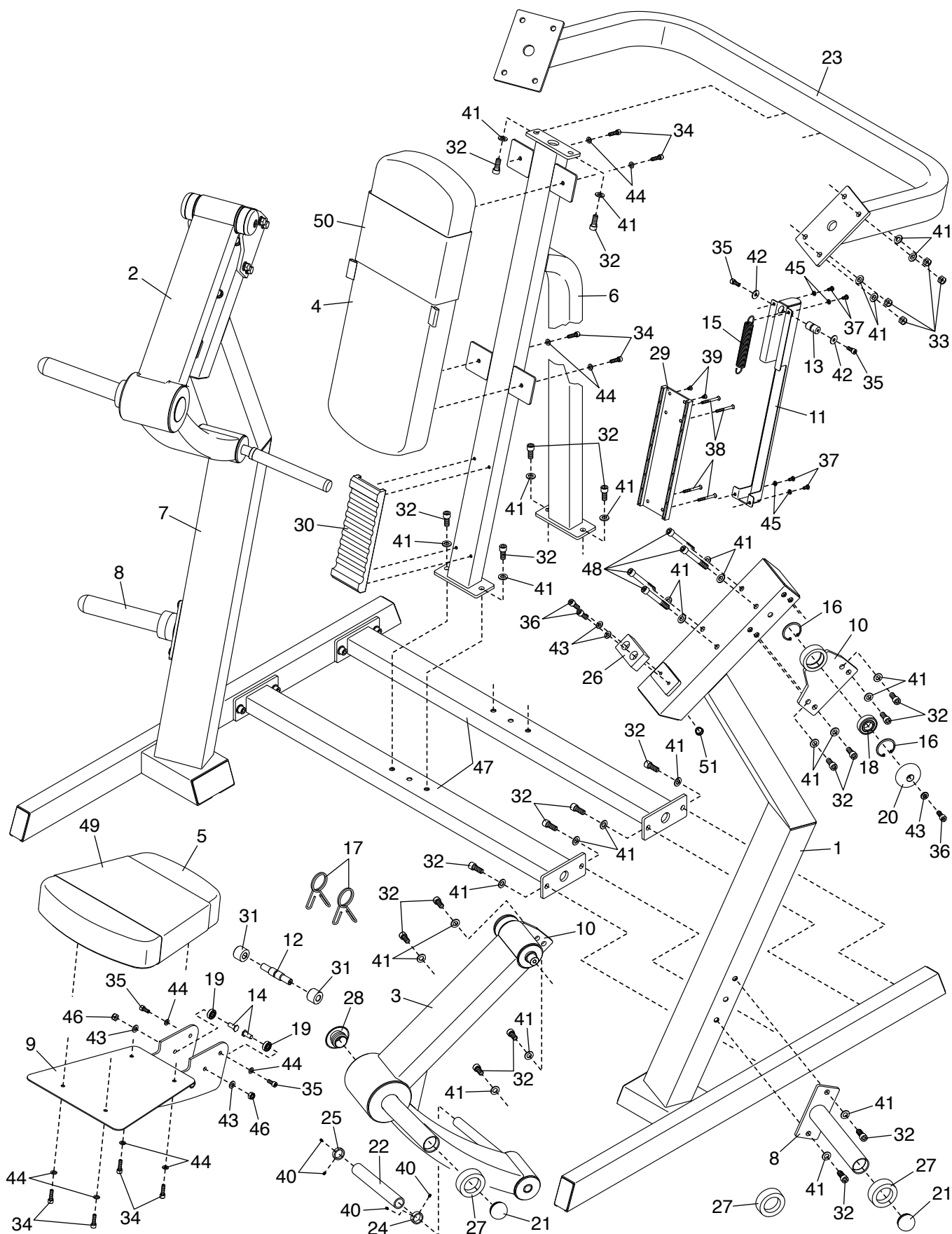
REMARQUES

LISTE DES PIÈCES

N°. du Modèle F300.0 R1013A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	1	Montant Gauche	27	6	Butée de Poids
2	1	Bras Droit	28	2	Embout du Bras
3	1	Bras Gauche	29	1	Plaque de Rouleau
4	1	Dossier	30	1	Plaque de Réglage
5	1	Siège	31	2	Rouleau
6	1	Cadre Principal	32	34	Vis M12 x 30mm
7	1	Montant Droit	33	8	Écrou de Verrouillage M12
8	2	Barre de Rangement de Poids	34	8	Vis M8 x 30mm
9	1	Cadre du Siège	35	4	Vis M8 x 20mm
10	4	Support du Bras	36	8	Vis M10 x 25mm
11	1	Boîtier du Ressort	37	4	Vis M6 x 16mm
12	1	Axe du Ressort	38	4	Vis M6 x 65mm
13	1	Crochet du Ressort	39	2	Vis M6 x 10mm
14	2	Axe du Palier	40	8	Vis de Blocage M4 x 3mm
15	1	Ressort	41	50	Rondelle M12
16	8	Bague à Ressort	42	2	Rondelle Protectrice M8
17	2	Pince de Poids	43	10	Rondelle M10
18	4	Gros Palier	44	10	Rondelle M8
19	2	Petit Palier	45	4	Rondelle M6
20	4	Boîtier du Pivot	46	2	Écrou de Verrouillage M10
21	4	Embout Dôme	47	2	Base
22	2	Prise	48	8	Boulon M12 x 95mm
23	1	Cadre Arrière	49	1	Couvre-Siège
24	2	Collet de la Prise	50	1	Couvre-Dossier
25	2	Embout de la Prise	51	2	Embout d'Orifice
26	2	Butée du Bras	*	—	Manuel de l'Utilisateur

Remarque : les spécifications sont sujettes à des changements sans notification. Référez-vous au dos de ce manuel pour commander des pièces de rechange. *Indique qu'une pièce n'est pas illustrée.



COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE

Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, ou si des pièces sont endommagées ou manquantes, veuillez contacter notre Service à la Clientèle à l'adresse ou au numéro de téléphone ci-dessous. **Veuillez noter le numéro du modèle, le numéro de série et le nom de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel) avant de contacter le Service à la Clientèle. Si vous commandez des pièces de rechange, veuillez noter le numéro de la pièce et la description de chaque pièce (référez-vous à la LISTE DES PIÈCES et au SCHÉMA DÉTAILLÉ à la fin de ce manuel).**

Dans les États-Unis et Canada

Appelez : 1-800-201-2109, Lun.–Ven. 7 a.m.–6 p.m. TM
Courriel : customercare@freemotionfitness.com

Écrivez :

FreeMotion Fitness
1500 South 1000 West
Logan, UT 84321-9813
États-Unis

Hors des États-Unis et Canada

Appelez : 001-800-527-5417 ou 001-435-786-3521
Lun.–Ven. 6 a.m.–6 p.m. TM

Courriel : intlcustomercare@freemotionfitness.com

GARANTIE LIMITÉE

ÉTENDUE ET DURÉE DE LA GARANTIE

FreeMotion Fitness garantit cet appareil contre tout défaut de fabrication et de matériaux sous des conditions normales d'utilisation. Les pièces et la main d'œuvre sont garanties pendant un (1) an, sauf mention différente sur la facture.

La garantie commence à la date d'achat de l'appareil, justifiée par un ticket de caisse. Toutes les pièces réparées ou remplacées durant la période de garantie seront garanties pour la durée de la garantie d'origine.

CONDITIONS ET LIMITATIONS

La garantie sera annulée dans les cas suivants :

1. La garantie est valable uniquement lors du premier achat et n'est pas transférable aux propriétaires suivants.
2. La garantie sur la main d'œuvre s'applique uniquement aux appareils vendus aux États-Unis et au Canada. Contactez votre vendeur autorisé FreeMotion Fitness pour obtenir des détails sur la garantie sur la main d'œuvre applicable dans votre pays.
3. Toute mauvaise utilisation, abus ou réparation non-autorisée.
4. Les utilisateurs dont le poids est supérieur au poids maximal indiqué dans le manuel.
5. Tout dommage causé par le déplacement ou un mauvais entreposage de l'appareil, ce qui comprend déplacer ou entreposer l'appareil sur son côté.
6. L'utilisation ou l'entreposage de l'appareil à l'extérieur ou dans un environnement humide, dont tout emplacement à proximité d'un spa ou d'une piscine.
7. Tout dommage causé par une mauvaise installation électrique ou un courant électrique insuffisant. Remarque : cet appareil n'est peut-être pas électrique.

Cette garantie ne couvre pas les cas suivants :

1. Les pièces cosmétiques comme les poignées, autocollants ou étiquettes.

2. La prise en charge et la livraison, ou les frais de transport, en rapport avec une réparation.
3. Tout problème résultant d'un mauvais assemblage ou livraison.

QUE FAIRE SI UNE RÉPARATION EST NÉCESSAIRE

FreeMotion Fitness garantit que les réparations seront obtenues en contactant le vendeur autorisé qui vous a vendu l'appareil. Assurez-vous de garder votre ticket de caisse et les informations du numéro de série. Si cet appareil nécessite une réparation couverte par les termes de la présente garantie, FreeMotion Fitness s'engage à fournir, à sa discrétion, un service de réparation, un remplacement ou un remboursement du montant de l'achat. FreeMotion Fitness rembourse les fournisseurs de service pour les frais de déplacement dans leur zone de service. Vous pourriez être facturé pour les déplacements en dehors de cette zone de service.

FreeMotion Fitness n'est pas responsable des dommages indirects résultants de ou en rapport avec l'utilisation de l'appareil ; ou des dommages résultants d'une perte financière, perte de bien, perte de revenus ou de profits, perte de jouissance ou d'utilisation ; ou des frais d'enlèvement ou d'installation ; ou tout autre dommage indirect. Certaines régions ne permettent pas l'exclusion ou la limitation des dommages indirects. Par conséquent, les limitations mentionnées ci-dessus peuvent ne pas vous concerner. Cette garantie vous donne des droits spécifiques et vous pouvez avoir d'autres droits qui varient d'une région à l'autre.

POUR CONTACTER FREEMOTION FITNESS

Référez-vous à la section COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE ci-dessus.